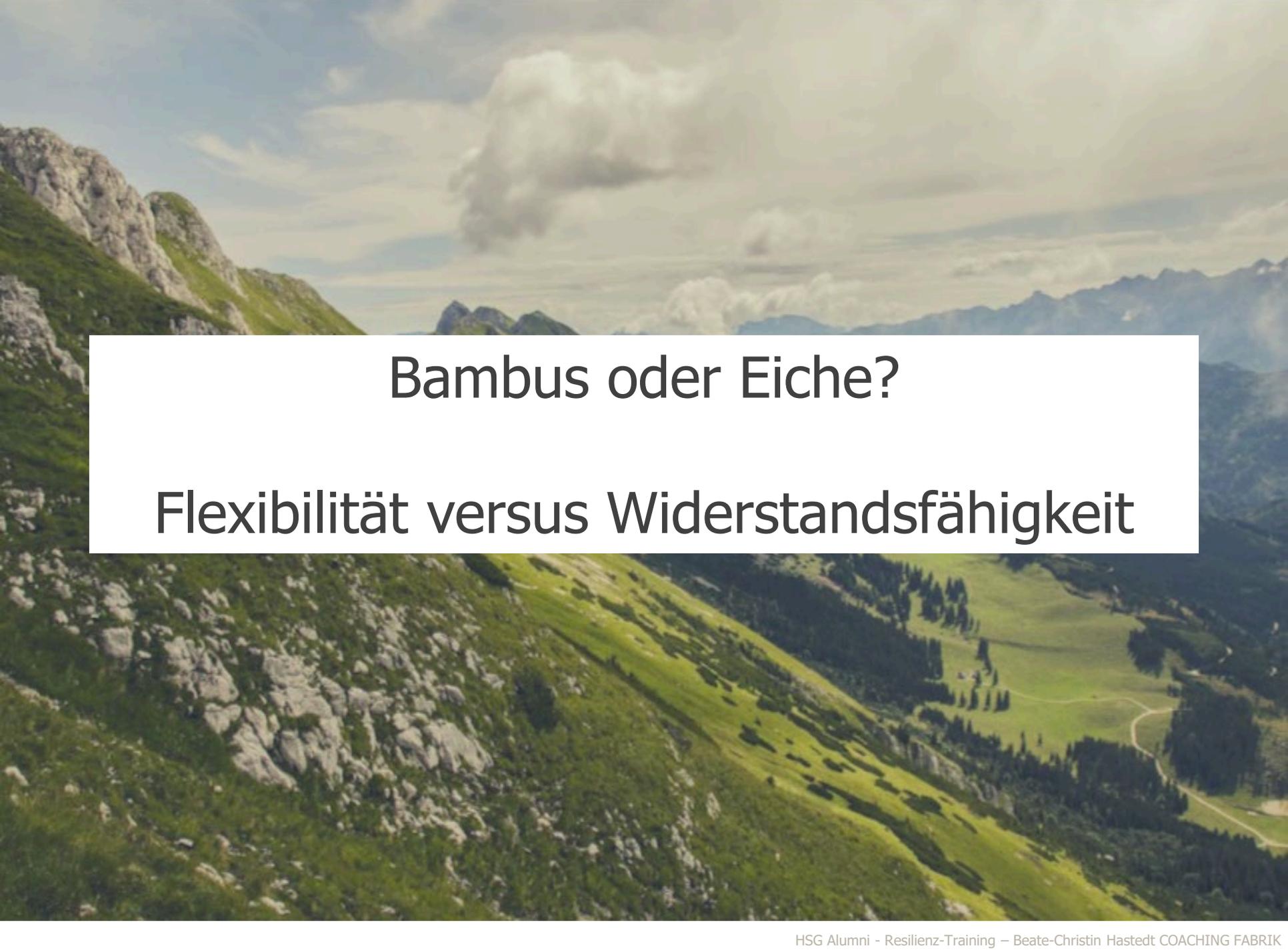




# RESILIENZ TRAINING

## Bambus oder Eiche?

Beate-Christin Hastedt



Bambus oder Eiche?

Flexibilität versus Widerstandsfähigkeit

A woman with long brown hair, wearing a light pink sleeveless dress, is sitting on a blue plastic stadium seat. She has her eyes closed and her hands are resting on her lap. The background consists of a wall of green vertical slats. The scene is lit with natural light, creating shadows on the wall behind her.

## Mini-Übung: Bewusstes Atmen

Augen schliessen und  
3 x tief ein und vollständig ausatmen.



01

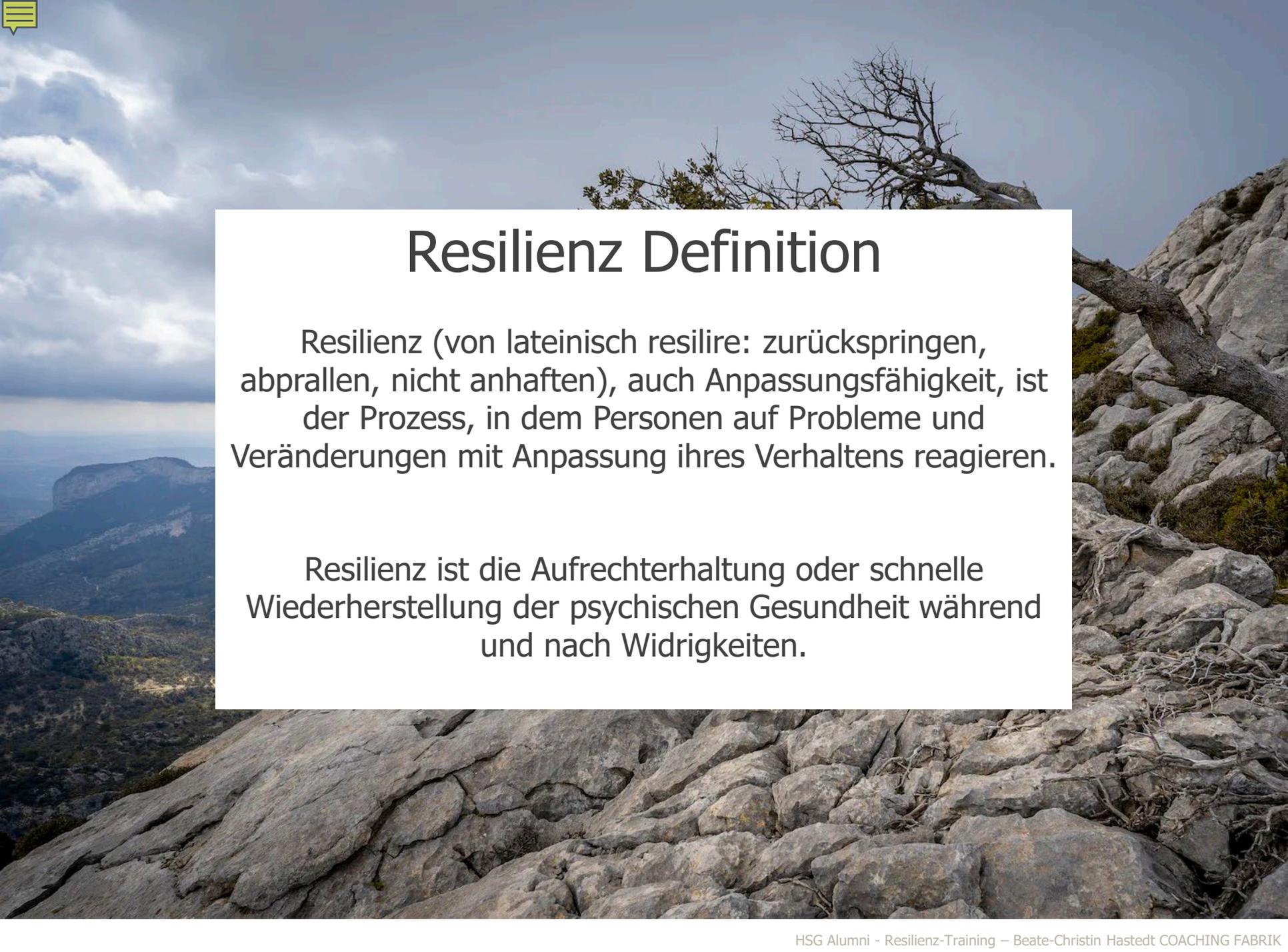
Theoretische  
Grundlagen

02

Pragmatische  
Ansätze &  
Übungen &  
Hilfsmittel

03

Q&A



# Resilienz Definition

Resilienz (von lateinisch resilire: zurückspringen, abprallen, nicht anhaften), auch Anpassungsfähigkeit, ist der Prozess, in dem Personen auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren.

Resilienz ist die Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während und nach Widrigkeiten.

# Mögliche Ansätze

1

Stress vermeiden.

2

Noch mehr forschen, wie Stress krank macht und wie man Menschen mit Stresserkrankungen heilen kann.

3

Noch mehr forschen, was manche Menschen in derselben Lage gesund erhält.





# Kauai-Studie

Emmy Werner

700 Kinder über 40 Jahre  
30% hohes Entwicklungsrisiko

Dennoch

1/3 gute Entwicklung dank  
Schutzfaktoren:

eine feste Bezugsperson mit enger  
emotionaler Bindung.

Intelligenz und Temperament,  
Soziale Unterstützung

Resilienz ist  
beeinflussbar





01

Theoretische  
Grundlagen

02

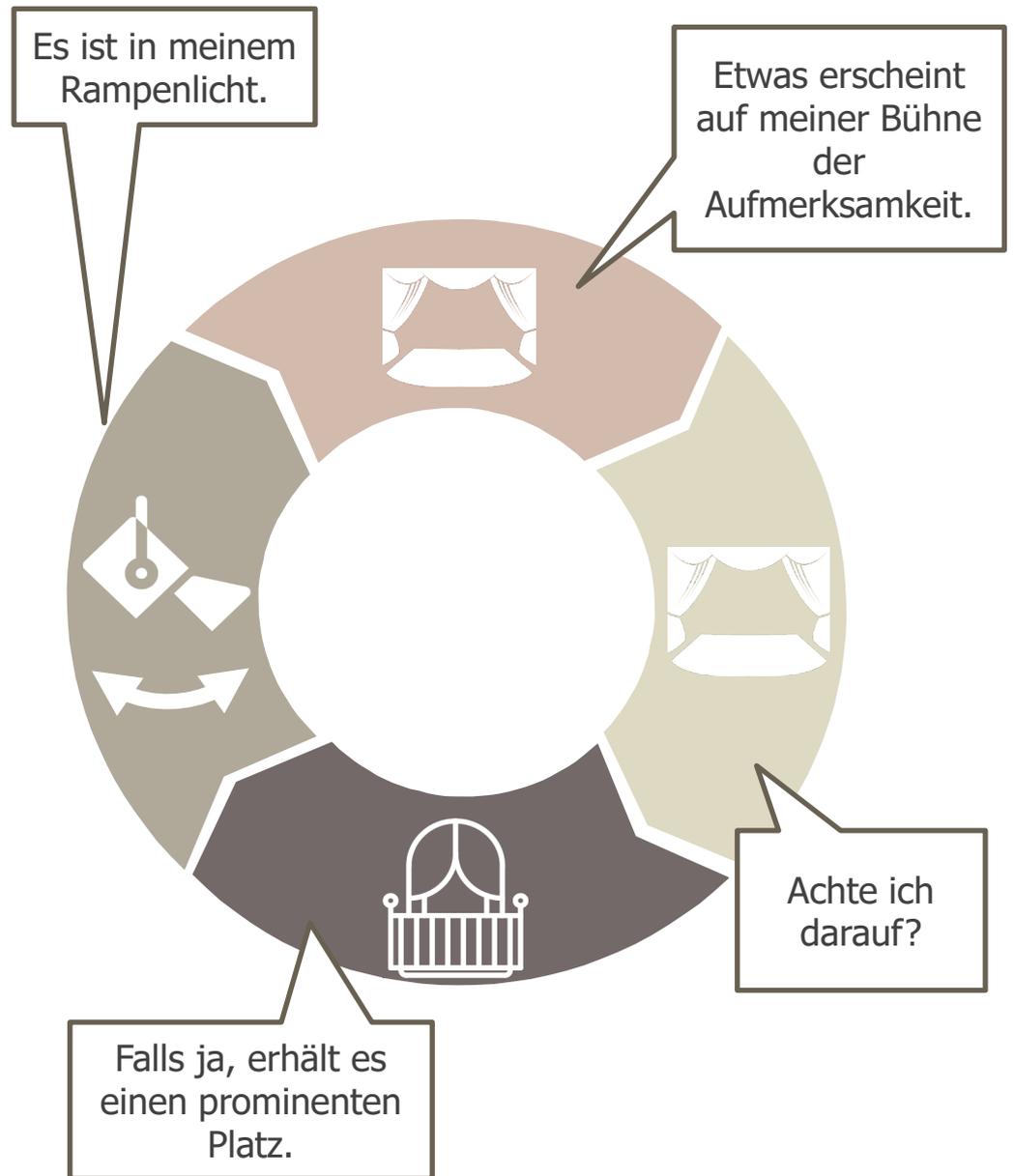
Pragmatische  
Ansätze &  
Übungen

03

Q&A



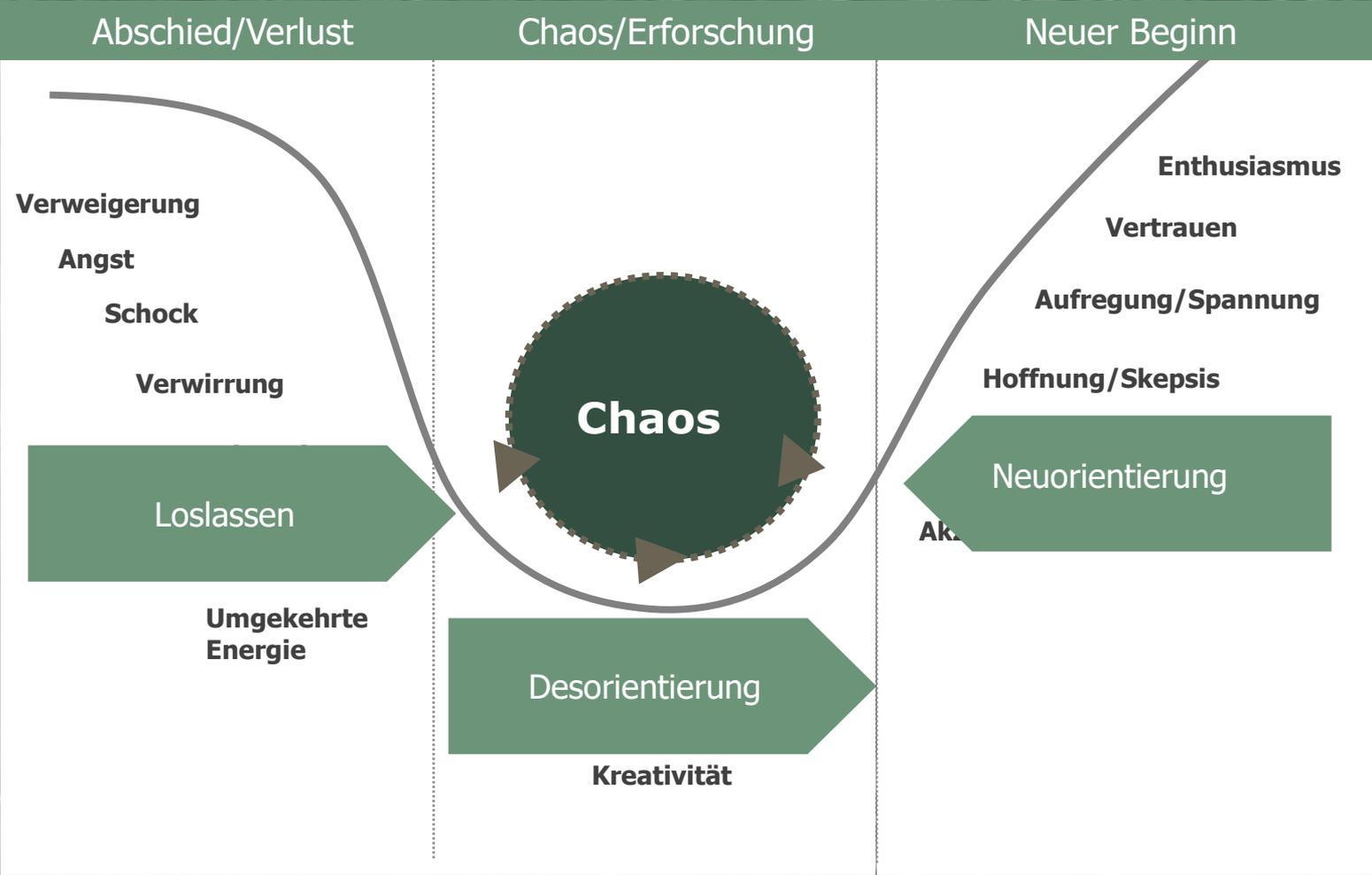
# Die Dynamik der Aufmerksamkeit





Meine Wahl, woran ich denke.  
Meine Entscheidung, was ich denke.

# CHANGE KURVE



## Mini-Übung: Bewusstes Sitzen

A photograph showing the lower half of a person standing on a dark, rocky terrain. The person is wearing black pants and white sneakers with red accents. The background is a blurred, overcast landscape with hills or mountains under a grey sky.

Augen schliessen. Körper entspannen.  
Füße fest auf dem Boden.



# 7 Säulen der Resilienz

Akzeptanz

Bindung

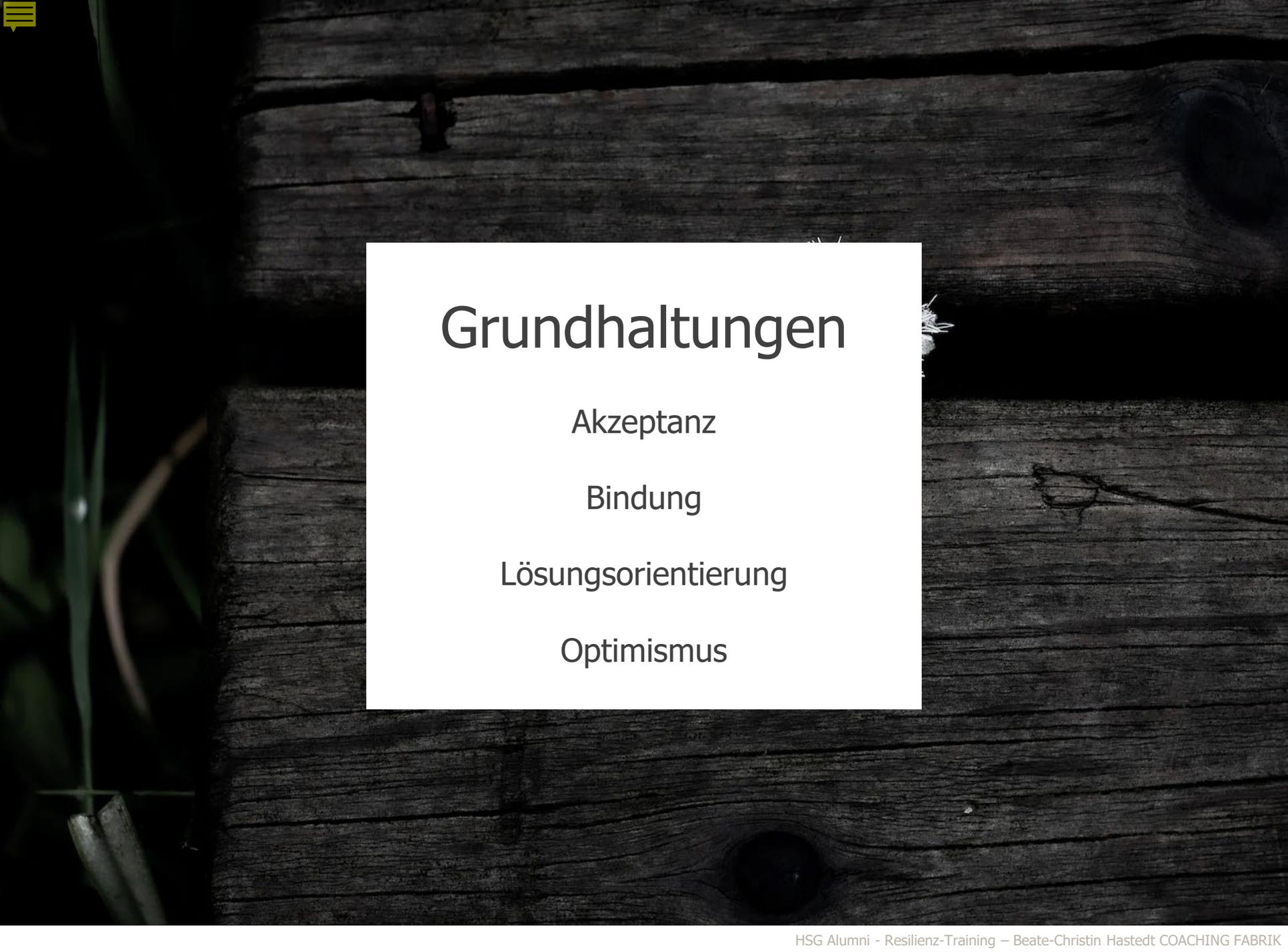
Lösungsorientierung

Gesunder Optimismus

Selbstwahrnehmung

Selbstreflexion

Selbstwirksamkeit



# Grundhaltungen

Akzeptanz

Bindung

Lösungsorientierung

Optimismus



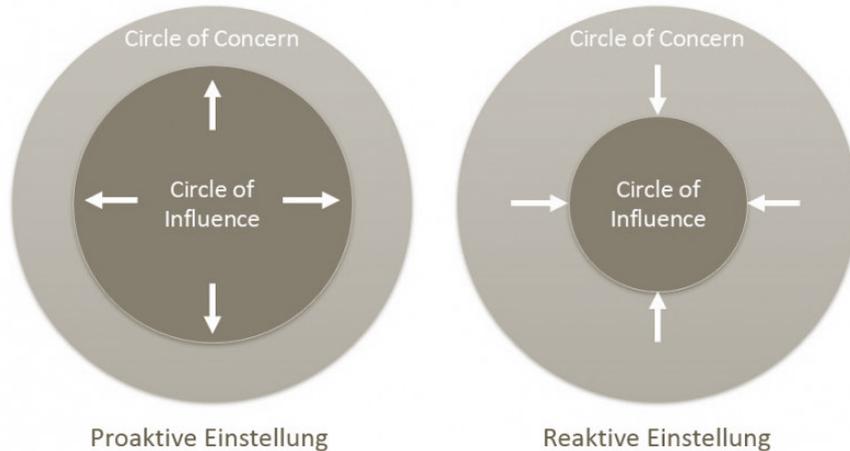
# Praktiken

Selbstwahrnehmung

Selbstreflexion

Selbstwirksamkeit

# Circle of Influence\*



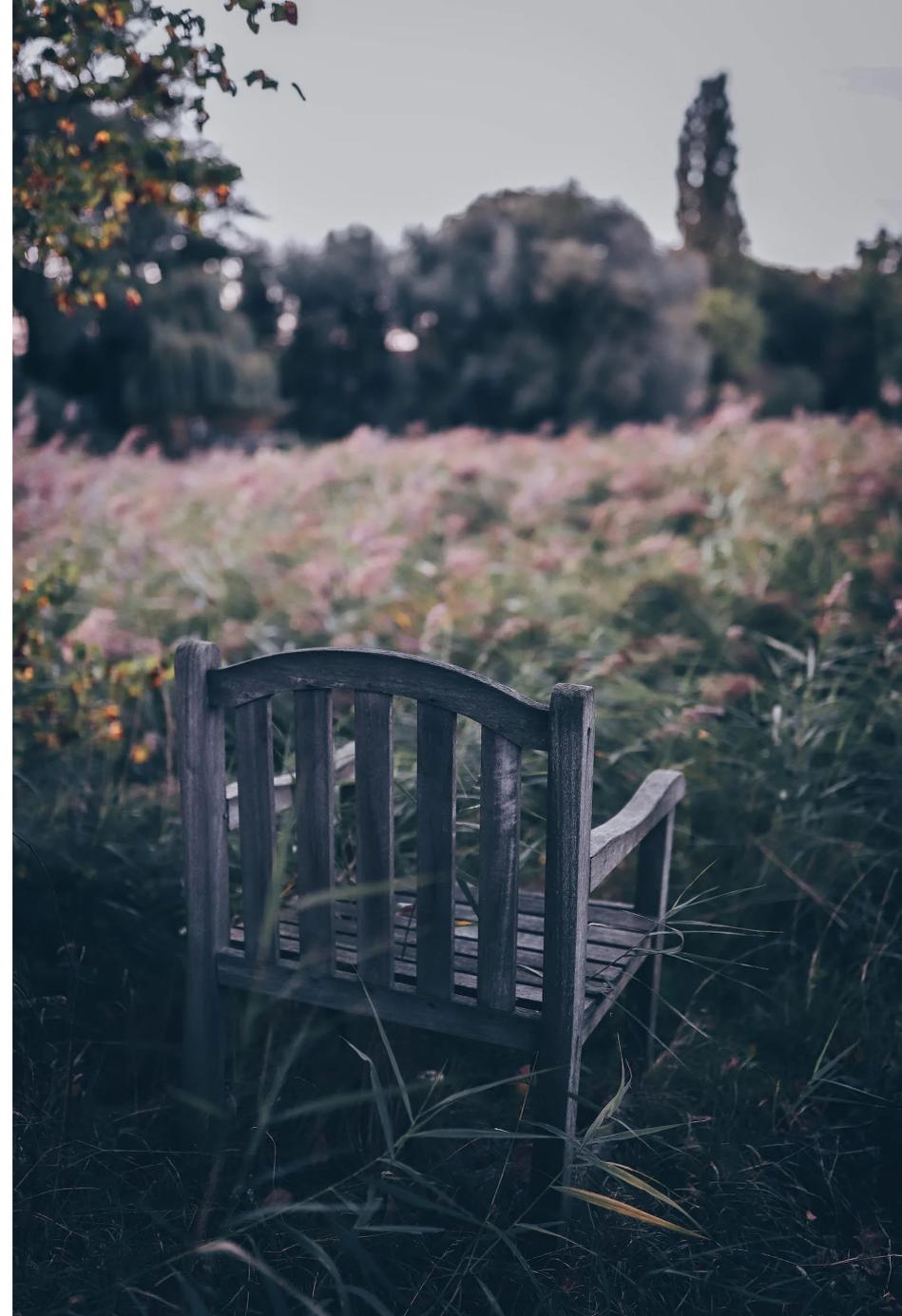
## Der „Circle of Concern“

Dieser größere Kreis umfasst all jene Dinge die uns gedanklich beschäftigen – positiv wie negativ. Aber meistens negativ. Dinge die uns ärgern, Sorgen bereiten, unsere Aufmerksamkeit beanspruchen.

## Der „Circle of Influence“

Dieser kleinere Kreis umfasst all jene Dinge auf die wir direkt Einfluss nehmen können und die wir dadurch auch willentlich gestalten oder zumindest mitgestalten vermögen.

\*Modell von Stephen Covey





## Wertschätzungsliste

Was schätze ich an mir selbst?

Worauf bin ich stolz?

MBSR

Meditation

Atemübungen

Mahlzeiten genießen, Wochenrückblick, Tagebuch führen, Routinetätigkeiten bewusst wahrnehmen...

<https://www.ergotopia.de/blog/achtsamkeitsuebungen#achtsamkeitsuebungen>

3 Achtsamkeits-übungen von Peter Beer (Youtube)

[https://www.youtube.com/watch?v= M2W\\_jsarZ0](https://www.youtube.com/watch?v=M2W_jsarZ0)





# Bambus oder Eiche?

Resilienz Training

DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT

Beate-Christin Hastedt



01

Theoretische  
Grundlagen

02

Pragmatische  
Ansätze &  
Übungen &  
Hilfsmittel

03

Q&A